



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: MORANGO

SAZONALIDADE: de abril a agosto

COR: vermelho

RICO EM: vitamina C, ácido fólico, potássio e magnésio

COMO ESCOLHER: os morangos são muito perecíveis, pelo que devem ser comprados poucos dias antes de serem usados. Escolha os de tamanho médio, com consistência firme, cor vermelho vivo, sem mazelas ou partes deterioradas

DICAS PARA CONSERVAR: no frigorífico, com filme plástico ou num recipiente fechado para não perder água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 29 kcal/100g